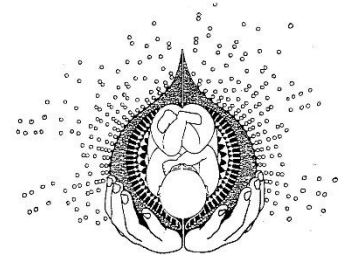


## Programm der 3HO Fachfortbildung

### MATA DEVI – Rückbildungs-YOGA für Kundalini Yoga Lehrerinnen Heilbronn 2022



#### Allgemeine Informationen:

Voraussetzung: Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung Stufe 1 oder Teilnahme an dieser Ausbildung (Zertifikatsvorlage bzw. Teilnahmebestätigung)

Fortbildungsort: Bindu Zentrum für Yoga-Therapie und kreative Heilarbeit  
Schwabstraße 24 in 74189 Weinsberg

Zeitraum der Fortbildung: 2 Wochenenden (Samstag 9 – 20 Uhr, Sonntag 6 – 17 Uhr)

Daten: RY1: 25./26.06.2022 (MMK), RY2: 23./24. Juli 2022 (HDK)

Gebühren: Frühbucherrabatt bei Anmeldung und Überweisung bis 30.04. 2022 als  
Gesamtzahlung **Euro 660,--**

Ab 1.Mai 2022 als Gesamtzahlung **Euro 790,--**

Ratenzahlung von 4 Raten zu Euro 190,-- ist möglich. Die Ratenzahlung beginnt am  
1.04.2021.

In diesen Gebühren sind Arbeitsmaterialien enthalten. Das Buch „Werde Muttergöttin“ wird  
empfohlen. Auf der Homepage [www.schwangeren-yoga.com](http://www.schwangeren-yoga.com) kann ein Blick ins Buch  
geworfen werden.

Übernachtungs- und Verpflegungskosten trägt jeder selbst.

Im Yogastudio ist es möglich gegen eine kleine Gebühr zu übernachten.

#### Anforderungen:

Anwesenheit an den zwei Fortbildungswochenenden;

5 Hospitationen Rückbildungs-Yoga während der Fortbildung;

innerhalb von 3 Monaten ab Beginn der Fortbildung einen Rückbildungs-Yoga Kurs aufbauen  
mit mindestens 3 Teilnehmerinnen und für eine Rückbildungs- Yoga Stunde das schriftliche  
Feedback der Teilnehmerinnen einreichen.

3H Organisation Deutschland e.V., Heinrich-Barth-Str. 1, 20146 Hamburg

Regional: 3HO Arbeitsgruppe Kundalini Yoga Bayern

Info und Anmeldung: Iris Tera Sampuran Schwaigerlehner, Heysesstr. 14, 4060 Leonding, Tel. 0676 89952754,  
tera.sampuran@gmail.com

Fortbildungsleitung: Bhagwati Kaur Pangerl bhagwati@k-y-m.de

## **Themen der 2 Wochenenden:**

Wochenbett / Bonding

Prinzipien des RückbildungsYoga; do's and dont's;

Beckenboden Aufbau und Aufgaben; energetische Thematik Beckenboden

Themen und Verhalten der Frauen im Kurs - wie gehe ich als Lehrerin damit um?

Handling des Kindes, Stillen

Rituale nach der Geburt, Plazenta,

Mondpunkte, Frau sein, Gefühlswesen

Baby Rhythmen/ Entwicklungen in dem Zusammenhang mit dem Unterricht,

Paarbeziehung, Sexualität

Beschwerden nach der Geburt, Wochenbett Blues

Spuren der Geburt beim Kind

Und natürlich viele Übungsreihen und Meditationen.

Ausbilderinnen:

Mata Mandir Kaur Faki

Har Dyal Kaur

3H Organisation Deutschland e.V., Heinrich-Barth-Str. 1, 20146 Hamburg

Regional: 3HO Arbeitsgruppe Kundalini Yoga Bayern

Info und Anmeldung: Iris Tera Sampuran Schwaigerlehner, Heysesstr. 14, 4060 Leonding, Tel. 0676 89952754,  
tera.sampuran@gmail.com

Fortbildungsleitung: Bhagwati Kaur Pangerl bhagwati@k-y-m.de